

Interner Dojo-Lehrgang

am 31. März 2019 in Hannover

Der Lehrgang dient zur Intensivierung unserer Fortschritte im Karate und richtet sich an **alle Mitglieder der Karate-Dojos Hannover, Lehrte und Barsinghausen sowie den jeweils kooperierenden Schulen.**

Es werden dreimal je vier Einheiten parallel angeboten, in denen jeweils eine Kata intensiv behandelt wird. Die Teilnehmer des Lehrgangs können sich unabhängig ihres Alters und ihrer Graduierung selbst entscheiden, in welcher Einheit sie trainieren möchten.

Informationen: Geschäftsstelle Karate-Dojo
Tel.: 0511- 8092135
Fax: 0511- 8092145
Mail: info@karate-dojo-hannover.de

Ort: IGS Kronsberg/Nebenstelle Bemerode
Friedrich-Wulfert-Platz
[fürs Navi: Wilhelm-Göhrs-Str. 4]
30539 Hannover

Trainingsplan:

Zeit	Trainingsinhalte			
11:00-12:00	Heian Shodan	Heian Yondan	Empi	Kanku-Sho
12:00-13:00	Pause			
13:00-14:00	Heian Nidan	Heian Godan	Hangetsu	Meikyo
14:00-15:00	Pause			
15:00-16:00	Heian Sandan	Kanku-Dai	Jiin	Gojushiho-Dai

Verpflegung: Die Verpflegung und Getränke werden kostenfrei sein. Es wäre schön, wenn genügend Kuchen oder Ähnliches gespendet wird.

Kostenbeitrag: 5 €